

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОСЕЩАЮЩИХ ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Меню

1 неделя													
Обед													
Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В 1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1 день													
Борщ из св капусты с картофелем и мясом	25/250	12,5	18,12	30,21	342	0	18,75	0,4	3,96	98,5	60,62	185,6	3,75
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		14,000	18,320	52,210	437,5	0	18,75	0,4	3,96	123,5	72,02	200,4	5,15
2 день													
Суп картофельный с вермишелью	25/250	14	10,1	20,6	217,2	0,1	0	0,2	2,3	25,5	29,4	119,9	2,1
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		15,500	10,300	42,600	312,7	0,1	0	0,2	2,3	50,5	40,8	134,7	3,5
3 день													
Рассольник Домашний с мясом говядины	25/250	12,4	17,6	30,2	339,2	0,2	21,6	0,4	4	92	62,6	195,6	3,4
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		13,900	17,800	52,200	434,7	0,2	21,6	0,4	4	117	74	210,4	4,8
4 день													

Суп с картофельный с бобовыми и мясом говядины	25/250	29,8	24,2	30,4	460,4	0,6	10,2	0,4	14,2	225,4	160	461,4	10,4
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		31,30 0	24,400	52,400	555,9	0,6	10,2	0,4	14,2	250,4	171,4	476,2	11,8
5 день													
Щи из свеж.капусты с мясом говядины	25/250	11,8	17,4	19,6	290,6	0	28,2	0,4	3,8	104	50,6	162	3,2
Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		13,10 0	17,600	46,000	403	0	28,2	0,4	3,8	116,9	56,3	169,4	3,9
2-ая неделя													
Обед													
Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергет ическая ценность , ккал	В 1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1 день													
Суп картофельный с рисом мясом говядины	25/250	11,20 0	12,500	21,300	245,9	0,2	4,5	0,2	3,4	32,9	69,3	157,5	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		12,70 0	12,700	43,300	341,4	0,2	4,5	0,2	3,4	57,9	80,7	172,3	4,4
2 день													
Рассольник Ленинградский с мясом говядины	25/250	9,8	12	16,3	215,7	0,1	6,6	0,2	2,3	36,7	31,7	130,9	2,1
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		11,30 0	12,200	38,300	311,2	0,1	6,6	0,2	2,3	61,7	43,1	145,7	3,5

3 день													
Щи из свеж.капусты с мясом говядины	25/250	11,8	17,4	19,6	290,6	0	28,2	0,4	3,8	104	50,6	162	3,2
Компот из кураги	200	0,960	0,000	20,160	160								
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		14,060	17,600	46,760	485,6	0	28,2	0,4	3,8	116,5	56,3	169,4	3,9
4 день													
Борщ из св капусты с картофелем и мясом	25/250	12,5	18,12	30,21	342	0	18,75	0,4	3,96	98,5	60,62	185,6	3,75
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		14,000	18,320	52,210	437,5	0	18,75	0,4	3,96	123,5	72,02	200,4	5,15
5 день													
Суп картофельный с чечевицей и мясом цыплят	25/250	22,400	11,700	41,500	365	0,5	16,7	0,2	4,7	103,2	78,2	277	6,9
Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	28,800	132,5	0	80	0,2	0	18,9	4,8	3,1	0,5
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		24,400	12,200	77,300	532,5	0,5	96,7	0,4	4,7	134,6	88,7	287,5	8,1
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		164,260	161,440	503,280	4252,000	1,700	233,500	3,400	46,420	1152,500	755,340	2166,400	54,200
СРЕДНЯЯ ВЕЛИЧИНА ЗА 10 ДНЕЙ		13,688	13,453	41,940	354,333	0,142	19,458	0,283	3,868	96,042	62,945	180,533	4,517

Стоимость питания в день на одного учащегося составляет 25 рублей.

